

PRÓLOGO

La saludable experiencia de la caminata.

Caminar es salud, pero también es una experiencia íntima de libertad y silencio. Caminar sola por las montañas es un compromiso con el cuidado del cuerpo y del espíritu que nos inmuniza y evita futuras terapias. Esta es la conclusión que el lector saca de la lectura de este útil libro.

En *Diálogos con una montañera feliz*, Françoise Jaussaud nos anima a caminar por la montaña. La marcha es un reencuentro con la soledad y el silencio, una experiencia que lejos de ser tortuosa nos enseña, nos nutre y nos defiende porque refuerza nuestro organismo y nuestra voluntad. La autora transmite su experiencia y lo hace con un entusiasmo contagioso: una vez leído el libro nos entran ganas de ponernos las botas, coger la mochila y lanzarnos al placer saludable de la caminata. Porque la soledad de la que nos habla la autora puede ser una “soledad en compañía”, la compañía de los habitantes del lugar, o incluso me atrevo a decir la de compañeros de caminata que respeten el silencio.

Queda fuera de toda duda que el ejercicio físico nos mantiene mucho más sanos, fisiológicamente más jóvenes y psíquicamente más equilibrados. Tenemos que olvidarnos de que el ejercicio requiere de complicadas instalaciones con aparatos de última tecnología, entrenadores personales o extenuantes métodos. Tan solo son necesarias decisión y ganas de disfrutar. También tiempo libre, ese mismo tiempo libre que la mayoría de la población dedica a una vida sedentaria en la que ni siquiera escuchan a su propia voz sino la voz metálica de los televisores.

Escrito en forma de entrevista el libro es enormemente ameno y da respuestas a todas las preguntas que se puede hacer

quien se dispone a marchar por el monte por primera vez. Es, pues, el abecé del principiante pero también una utilísima guía para caminantes consumados. Porque *Diálogos con una montañera feliz* es el resultado de quien ha aprendido a lo largo de grandes caminatas. En él podemos aprender qué hacer para no pasar frío, cómo construir el vivac, qué tipo de calzado utilizar, el mejor método de preparar nuestra mochila. También qué tipo de peligros podemos encontrar o en qué peligros podemos incurrir, las precauciones que tenemos que tomar o recomendaciones para una conducta respetuosa con el entorno. La montaña está llena de belleza pero apreciarla requiere precauciones: con los animales, con los meteoros, con los límites de nuestro propio cuerpo.

Como ministra de Sanidad, como caminante convencida, estoy segura que en este libro, en seguir su ejemplo, hay mucha más salud encerrada que en una docena de boticas.

Por tanto quiero desear a todos los que se acerquen a este texto una buena lectura y un buen caminar. Porque como decíamos al principio caminar es salud y muchas más cosas agradables de las que trata este libro. Y la aventura de la caminata está al alcance de todo el mundo, y es una aventura más del “ser” que del “tener”, un privilegio al alcance de cualquiera, pues como sostiene la autora: *“Camino por caminar, para vivir instantes privilegiados en un marco privilegiado”*.

Elena Salgado

Ministra de Sanidad y Consumo